

# Réglage de votre siège auto et conduite confortable

Les Belges sont assis au volant en moyenne 53 minutes par jour. **Régler correctement votre siège auto et varier votre posture vous permettra non seulement de conduire de façon plus sécuritaire mais vous évitera également des problèmes de santé** comme les maux de dos.

## Dossier du siège

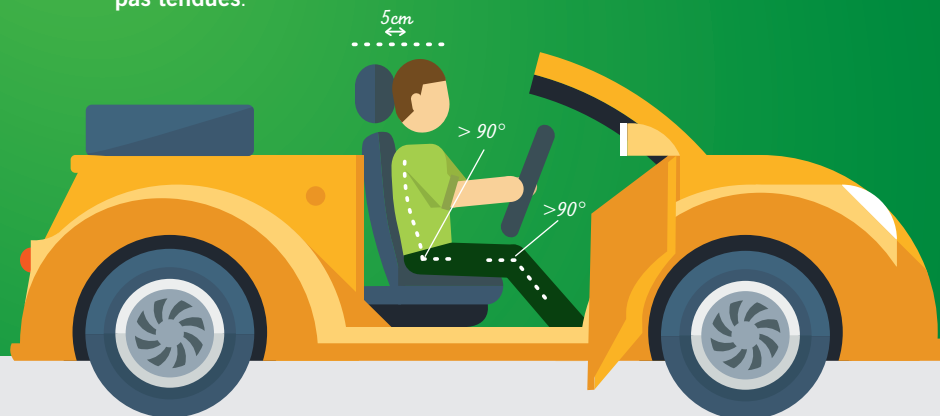
- ✓ L'angle entre votre tronc et vos jambes doit être **>90°**.
- ✓ Asseyez-vous dans un siège réglé **suffisamment haut** et aussi **reculé que possible**.
- ✓ Vos **jambes** bénéficieront ainsi d'un **soutien maximal**.

## Profondeur d'assise

- ✓ L'angle entre le haut et le bas de vos jambes est **supérieur à 90°**.
- ✓ Lorsque vous appuyez sur les pédales, vos **jambes ne sont pas tendues**.

## Appuie-tête

- ✓ Le **haut de l'appuie-tête** est à peu près à la **même hauteur que la couronne de votre tête**.
- ✓ La distance entre votre **tête et l'appuie-tête est faible ou limitée**.



## 1. Rétroviseurs

- ✓ Veillez à devoir **uniquement tourner la tête**, sans faire d'autres mouvements.
- ✓ Placez le rétroviseur **suffisamment haut pour vous maintenir bien droit(e) tout en ayant une bonne vue**

## 2. Ceinture

Lorsque vous attachez votre ceinture de sécurité, évitez d'effectuer un mouvement de rotation trop rapide avec le bas de votre dos.



## 3. Volant

### Réglage de la hauteur du volant

- ✓ **Tendre les bras à hauteur des épaules** vers l'avant, mettre **les poignets sur le volant**.
- ✓ Les **poignets** sont à **hauteur des épaules**.
- ✓ Vos **bras ne sont pas tendus** (les coudes forment un angle de 110°).



### Saisir le volant

- ✓ Vos **omoplates** restent **collées au dossier** et sont **détendues**.
- ✓ Vos **poignets** sont en position neutre, **main dans le prolongement de l'avant-bras**.
- ✓ L'**accoudoir** soutient votre **avant-bras**.

## CONSEILS

### 1. Monter et descendre de la voiture

- ✓ Utilisez **des points d'appui dans et sur le véhicule**, tels que le volant ou la porte.
- ✓ **Évitez les mouvements de rotation rapides** au niveau du tronc.
- ✓ Il est plus facile de monter dans une voiture haute.



## 2. Un trajet confortable en voiture

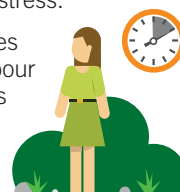
### 2.1 Variez votre position en cours de route

- ✓ Remettez-vous régulièrement bien droit(e) dans le siège.
- ✓ Vous pouvez également légèrement ajuster le réglage de votre siège toutes les 30 minutes et varier la position de vos mains sur le volant.

- ✓ Si le siège n'est pas réglable, utilisez **un support lombaire séparé**.
- ✓ Relevez ou abaissez de temps en temps **l'assise et le dossier**.

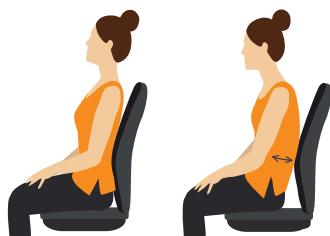


- ✓ Inspirez et expirez profondément plusieurs fois. Évitez les postures tendues dues au stress.
- ✓ **Arrêtez-vous** toutes les deux heures pour vous dégourdir les jambes.

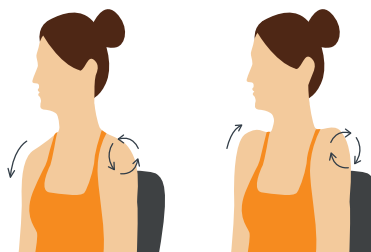


### 2.2 Variez la façon dont vous êtes assis(e)

- ✓ Glissez-vous bien en arrière, Basculez votre bassin plusieurs fois.
- ✓ Poussez de temps en temps le bas du dos contre le dossier pendant que vous conduisez.



- ✓ Grandissez-vous, tirez les épaules vers l'arrière et vers le bas, effectuez des mouvements de rotation vers l'arrière avec les épaules.



- ✓ Poussez votre tête contre l'appui-tête pendant un court moment.



## 3. Charger et décharger le coffre

Pour **déposer et sortir des objets de la voiture**, placez **une jambe en avant par rapport à l'autre**.



Pour **déplacer des objets dans le coffre**, écartez un peu les **jambes latéralement**.

Essayez de trouver **des points d'appui** lorsque vous vous penchez vers l'avant, par exemple en plaçant vos genoux contre le bord du coffre.